

МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асрховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

№ 5.09 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						ккал
Купюра консервированная	60		1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральный	105	105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	80	85	1,28	0,24	5,55	29
Апельсин	105	105	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Расольник Ленинградский	150	200	4,59	6,03	12,4	122
Виточки	75	75	11,9	13,09	8,83	201
Соус томатный	80	85	0,29	1,05	2,01	19
Каша гречневая расщипчатая с маслом	100	130	7,3	9,4	35,7	263
Сыр фрутовый	150	150	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	34	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Винегрет овощной	185	185	6,06	10,64	8,9	155
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Горячева Л.М.
Повар: Кирсанова О.Г.